

## بررسی تأثیر آرام سازی پیش رونده عضلانی بر شدت سندرم پاهای بی قرار بیماران تحت درمان با همودیالیز

محیا موسوی\* محمدعلی سلیمانی\*\* رحیم اکرمی\*\*\* موسی الرضا تدین‌فر\*\*\*\*

نوع مقاله:

چکیده

مقاله اصیل

**زمینه و هدف:** سندرم پاهای بی‌قرار از عوارض شایع در بیماران همودیالیزی است. روش آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی برای کاهش تنش، درد و اضطراب بیماران طراحی شده است. پژوهش حاضر، با هدف تعیین تأثیر آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی بر شدت سندرم پاهای بی‌قرار بیماران همودیالیزی انجام یافته است.

**روش بررسی:** در این مطالعه نیمه تجربی (IRCT2015102824769N1) تعداد ۷۴ بیمار همودیالیزی به روش در دسترس انتخاب و براساس شماره پرونده به گروه شاهد و مداخله تخصیص یافتند. تکنیک آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی، در دو جلسه نیم ساعته به بیماران گروه آزمون آموزش داده شد و آنان این تکنیک را به مدت یک ماه و روزی دو بار، انجام دادند. شدت سندرم پاهای بی‌قرار با استفاده از پرسشنامه استاندارد سندرم پاهای بی‌قرار اندازه‌گیری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آمار توصیفی و تحلیلی (تی‌مستقل، تی‌زوجی و آنالیز کوواریانس) در نرم‌افزار آماری SPSS v.23 انجام یافت.

**یافته‌ها:** متغیرهای زمینه‌ای گروه آزمون و شاهد قبل از مداخله تفاوت معناداری نداشته است ( $p > 0/05$ ). نمره شدت سندرم پاهای بی‌قرار قبل از مداخله در گروه آزمون  $28/24 \pm 7/23$  و در گروه شاهد  $25/07 \pm 9/18$  بوده ( $p = 0/189$ ) پس از مداخله نمره گروه آزمون به  $10/77 \pm 5/66$  و شاهد به  $26/17 \pm 9/69$  تغییر یافت ( $p < 0/001$ ). بین میانگین نمرات شدت پاهای بی‌قرار دو گروه بعد از حذف اثر شدت پاهای بی‌قرار پیش‌آزمون نیز تفاوت معناداری مشاهده شد ( $p < 0/0001$ ).

**نتیجه‌گیری:** استفاده از تکنیک آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی موجب کاهش شدت سندرم پاهای بی‌قرار در بیماران همودیالیزی می‌شود. بنابراین استفاده از این تکنیک به عنوان یک روش غیردارویی جهت بهبود سندرم پاهای بی‌قرار در این بیماران توصیه می‌شود.

نویسنده مسؤول:

موسی الرضا تدین‌فر؛

دانشکده پرستاری و

مامایی دانشگاه علوم

پزشکی سبزوار

e-mail:

mtadayonfar@yahoo

.com

**واژه‌های کلیدی:** سندرم پاهای بی‌قرار، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی، همودیالیز

- دریافت مقاله: مرداد ماه ۱۳۹۵ - پذیرش مقاله: آبان ماه ۱۳۹۵

### مقدمه

بیماری مزمن کلیه یکی از مشکلات عمده سلامت عمومی محسوب می‌شود (۱). بنیاد ملی کلیه ایالات متحده، بیماری مزمن کلیه را به صورت آسیب کلیه یا میزان

تصفیه گلومرولی به کمتر از ۶۰ میلی‌لیتر در دقیقه به ازای ۱/۷۳ مترمربع از سطح بدن به مدت سه ماه یا بیش‌تر تعریف می‌نماید (۲). این اختلال، یک اختلال پیش‌رونده و برگشت‌ناپذیر است که در نهایت به اورمی منجر می‌شود (۳). بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه جهت تداوم حیات خود نیازمند درمان‌های جایگزین

\* کارشناس ارشد پرستاری

\*\* استادیار، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

\*\*\* مربی گروه آموزشی پزشکی اجتماعی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

\*\*\*\* مربی گروه آموزشی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران